

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat menjalani kehidupannya sendiri, karena manusia tidak akan pernah bisa terlepas dari interaksi dengan makhluk lainnya yang berada di lingkungan sekelilingnya. Manusia dalam menjalani hidupnya tentu saja memiliki sikap atau perilaku yang berbeda-beda antara satu sama lain. Sikap dan perilaku manusia terbentuk karena adanya dorongan yang menyebabkan munculnya suatu aksi atau respon. Suatu dorongan akan terbentuk dimulai dari diri sendiri maupun orang lain. Sikap atau perilaku yang muncul pun akan berbagai macam, diantaranya yaitu sikap atau perilaku yang tampak dan yang tidak tampak.¹

Manusia harus bisa beradaptasi dengan baik ketika berada di lingkungan yang baru, karena manusia akan selalu melibatkan interaksi dengan sesama makhluknya. Ketika berinteraksi, tentu saja akan muncul perilaku atau sikap seseorang yang berbeda-beda. Namun saat ini banyak seseorang yang tidak terlalu memperhatikan sikap atau perilakunya ketika berinteraksi dengan orang lain, sehingga menyebabkan permasalahan dalam menjalani kehidupannya.

Semakin berkembangnya zaman di era globalisasi yang semakin mutakhir dan canggih saat ini dapat memudahkan masyarakat untuk beradaptasi. Pada kenyataannya masyarakat pun

¹ Irja Tri Arfa'i & Umar Anwar, "Pengaruh Tingkat Stres Terhadap *Psychological Adjustment* Pada Warga Binaan Pemasyarakatan", dalam *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, Vol. 10, No. 2 (Mei, 2022), h. 40.

semakin menunjukkan kemajuannya dan semakin bermacam pula *problem* dalam menjalani kehidupannya. Semakin banyaknya kebutuhan hidup yang harus dipenuhi maka akan semakin banyak persaingan, perlombaan, dan pertentangan. Semakin tidak mudahnya untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari maka banyak pula orang yang merelakan dirinya untuk melakukan tindak kejahatan agar dapat mencukupi kebutuhannya.²

Tindak kriminal di kota-kota besar yang ada di Indonesia semakin marak, seseorang yang melakukan tindak kejahatan tidak hanya orang yang sudah berumur atau laki-laki saja. Tetapi saat ini tindak kejahatan sudah dilakukan oleh semua kalangan baik itu laki-laki ataupun perempuan, tua ataupun muda, dewasa ataupun anak-anak. Tindak kejahatan sudah tidak memandang usia ataupun jenis kelamin. Setiap ada peluang pasti kriminal akan terjadi, karena banyaknya pelaku tindak kejahatan maka akan semakin banyak pula yang terjermus ke dalam rutan atau lembaga pemasyarakatan.³

Warga Indonesia yang menyalahi peraturan Undang-Undang yang telah ditetapkan sebelumnya maka akan mengalami proses pengadilan. Proses tersebut dimulai dengan penahanan dan akan berakhir di Rumah Tahanan Negara untuk menjalani masa tahanannya. Para pelaku yang hidup di Rumah Tahanan Negara tentu saja harus memenuhi peraturan yang telah ditetapkan di dalam rumah tahanan.⁴

² Janulusia Waldani dkk, "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Wanita (Kasus Non Narkoba) Di Lapas Anak Pekanbaru", (*Doctoral dissertation, Riau University*), h. 3.

³ Janulusia Waldani dkk, "Pengaruh Layanan",..., h. 3.

⁴ Maya Annisa Mursal, dkk, "*Fun Games* Sebagai Bentuk *Play Therapy* untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas 1 Makassar", dalam *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, Vol. 1, No. 4 (November, 2022), h. 103.

Rumah Tahanan Negara merupakan tempat para tersangka atau terdakwa menjalani masa tahanan untuk sementara waktu sampai keluarnya putusan pengadilan yang berkuat hukum tetap (*inkracht*).⁵ Ketika sudah keluarnya putusan pengadilan, terdakwa akan di pindahkan ke Lembaga Pemasyarakatan. Rutan adalah sebagai tempat singgah sementara para terdakwa yang sedang dalam proses persidangan atau belum memiliki kekuatan hukuman tetap. Seseorang yang menjalani masa tahanan di rutan disebut tahanan atau warga binaan pemasyarakatan.

Selama menjalani masa tahanan di rutan warga binaan mendapatkan pembinaan yang diberikan oleh petugas rutan, seperti pembinaan keagamaan, olahraga, dan pembinaan keterampilan. Pembinaan tersebut wajib diikuti oleh warga binaan laki-laki maupun perempuan, bertujuan agar setiap warga binaan yang akan bebas mempunyai bekal yang didapat dari pembinaan untuk diterapkan di masyarakat dan juga dapat dipercaya sebagai masyarakat yang baik.

Menurut Poernomo dalam Iqbal dkk, pembinaan tahanan merupakan proses untuk merubah para tahanan menjadi seseorang yang baik.⁶ Maksud dari penjelasan tersebut bahwa pembinaan merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada para tahanan untuk melakukan perubahan yang diutamakan kepada pribadi tahanan serta dapat menyadarkan diri sendiri untuk menumbuhkan rasa tanggungjawab agar bisa menyesuaikan diri dengan kehidupan masyarakat yang lebih baik, sejahtera, dan tentram.

⁵ Rahtami susanti, "Penguatan Model pembinaan keagamaan Islam Bagi Narapidana dan Tahanan Di Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Banyumas", dalam *Jurnal Kosmik Hukum*, Vol. 17, No. 2 (Juni, 2017), h. 1.

⁶ Iqbal Rafi, dkk, "Penanganan *Coping Stres* Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Lapas dan Rutan", dalam *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 2, No. 1 (2022), h. 97.

Perubahan drastis yang dialami oleh warga binaan yaitu berpisah dengan orang-orang yang disayang, bertemu orang baru dengan berbagai macam karakter, kegiatan yang terjadwal, tidur di sel dengan kondisi seadanya, berpakaian seadanya, setiap melakukan aktivitas pasti diawasi oleh petugas, belum lagi penilaian masyarakat terhadap dirinya, keadaan seperti itu membuat warga binaan menjadi tertekan dan stres. Penjelasan tersebut sejalan dengan pendapat Bartsch & Evelyn dalam Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang menjalani suatu tuntutan terhadap suatu perkara yang harus ditangani untuk menemukan suatu hasil yang maksimal.⁷

Menurut Robbins dalam Zackharia Rialmi memaparkan bahwa stres merupakan suatu respon negatif dari seseorang yang mengalami tekanan berlebihan yang dibebankan kepada mereka yang disebabkan dari tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.⁸

Menurut Pedak dalam Waode Sitti Mu'jizatullah stres merupakan suatu kondisi yang manusiawi dan akan selalu menemani di kehidupan seseorang baik sebagai individu, komunitas, kelompok, dan bahkan sebagai suatu bangsa. Stres bersifat umum, yang dimaksud yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara mengungkapkan dan mengatasinya yang berbeda-beda. sehingga bisa terjadi stres yang sama akan mempunyai dampak dan reaksi yang berbeda-beda.⁹ Peneliti dapat menyimpulkan dari ketiga teori tersebut

⁷ Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, "Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Perempuan Di Lembaga Pemasarakatan", dalam *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 2, No. 2 (November, 2019), h. 43.

⁸ Zackharia Rialmi, *Manajemen Konflik & Stres*. (Bandung: Widina Bhakti persada, 2021), h. 65.

⁹ Waode Sitti Mu'jizatullah, "Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Warga Binaan Pemasarakatan Wanita", dalam *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 7, No. 2, (2019), h. 183.

bahwa stres yaitu reaksi seseorang ketika dihadapkan dengan tuntutan atau masalah yang dinilai sebagai beban bagi dirinya dan membahayakan untuk kesehatannya. Setiap orang tentunya dapat mengalami stres, namun cara mengungkapkan dan mengendalikannya yang berbeda-beda.

Sebagaimana Al-Qur'an telah menyebutkan dalam ayatnya bahwa Allah telah berjanji akan menguji manusia dengan cobaan atau ujian yang berat, tetapi setelahnya ia akan mendapatkan hal yang terbaik dari sebelumnya. Hal ini tertera dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَلَيَبْشُرَنَّ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”* (Q.S. Al-Baqarah: 155).¹⁰

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT. menguji setiap hamba-Nya (manusia) dengan berbagai ujian serta cobaan yang diturunkan. Atas segala kehendak-Nya apapun di dunia ini bisa terjadi sebagaimana Allah mempunyai kuasa melebihi dari hamba-Nya. Barang siapa yang bersabar atas segala ujian yang diberikan oleh Allah SWT. maka hendaknya ia akan mendapat kabar yang menggembirakan setelahnya.

¹⁰ Lajnah Pentasihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta, 2019).

Menurut Heiman & Kariv dalam Margareth Sutijiato dkk, Kondisi stres disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu yang berasal dari diri seseorang, bagaimana kondisi emosi seseorang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Kondisi emosional yang dapat memicu stres seperti rasa takut yang berlebihan, dan selalu dihantui rasa bersalah. Adapun faktor eksternal yaitu penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang, berbagai macam cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan seseorang yang bersifat buruk dapat menyebabkan munculnya stres pada diri seseorang seperti tertimpa musibah atau bencana alam, *problem* orangtua, kekurangan harta benda, dan lain sebagainya.¹¹ Adanya faktor dari dalam dan luar diri seseorang yang melebihi kapasitas kognitif terhadap cara pandang warga binaan atau tahanan pada sesuatu yang menyebabkan menjadi stres.

Terdapat tiga tingkatan stres yang dijelaskan oleh Priyoto dalam Muhammad Panji Asmoro dkk diantaranya yaitu: (1) stres ringan biasanya sering dialami oleh setiap orang pada kehidupan sehari-hari dan kondisi tersebut dapat membantu seseorang untuk waspada bahkan mendorong seseorang untuk berpikir, berusaha menjadi lebih kuat saat menghadapi masalah. Stres ringan tidak merusak aspek fisiologis contohnya lupa, ketiduran, dan kritik yang berlebihan. (2) stres sedang dapat mengakibatkan menurunnya daya konsentrasi dan daya ingat, tidak teraturnya pola tidur. Stres ini dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stres ringan. (3) stres berat, yaitu stres yang dialami dalam jangka waktu lama contohnya seperti

¹¹ Margareth Sutijiato, dkk, "Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado", dalam *Jurnal Jikmu*, Vol. 1, No. 1, h. 32.

sesak nafas, hubungan sosial yang rusak, perasaan cemas dan takut yang meningkat, mudah bingung dan panik.¹²

Seorang tahanan sebenarnya tidak hanya dipidana secara fisik namun juga secara mental atau psikologi. Bukan hanya rasa bosan atau jenuh karena hari demi hari selalu melakukan kegiatan yang hampir sama dan sudah terjadwal dibawah pengawasan petugas, mereka juga memikirkan rencana apa yang harus dilakukan ketika setelah keluar dari rutan. Karena hampir semua masyarakat Indonesia memandang bahwa tahanan merupakan sebagai orang-orang yang negatif, karena para tahanan dianggap sebagai orang yang terlibat dengan kejahatan atau perbuatan kriminal. Stigma tersebut berdampak pada psikologis yang berat bagi para tahanan. Mereka merasa takut jika nantinya tidak dianggap oleh masyarakat, tidak memiliki masa depan, sehingga sangat mudah merasa tertekan dan merasa stres.

Stres muncul karena warga binaan tidak mendapatkan kebebasan berinteraksi dengan masyarakat luar serta kurangnya fasilitas untuk melakukan kegiatan selama berada di Rumah Tahanan Negara. Rasa bosan, jenuh dan pikiran-pikiran negatif merupakan salah satu contoh pemicu stres.¹³ Bukan hanya hal itu saja yang membuat warga binaan wanita merasa stres, terdapat permasalahan dan kendala yang ada di rutan terkait ketertiban dan juga keharmonisan dari setiap warga binaan. Terkadang sesama warga binaan wanita sering terjadi selisih paham antara satu sama lain,

¹² Muhammad Panji Asmoro, dkk, *Terapi Self Healing Menggunakan Metode Expressive Writing Therapy untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*, (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), h. 18-19.

¹³ Ade Jaya Sutisna & Heryandi, "Pengaruh Kepemimpinan dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Rumah Tahanan Negara (RUTAN) Klas IIB Se- Wilayah Banten", dalam *The Asia Pacific Journal of Management*, Vol. 7, No. 2 (Mei-Agustus, 2020), h. 76.

mereka selama di dalam rutan juga sering ribut kecil-kecilan bahkan ada yang merasa dikucilkan. Hal tersebut dianggap biasa oleh sebagian warga binaan wanita, akan tetapi ada sebagian warga binaan wanita juga menganggap hal itu merupakan bukan hal biasa, namun ketika ingin bercerita atau menyampaikan keluhan kepada teman kamar atau kepada petugas rutan munculnya rasa takut.

Rasa takut tersebut yang membuat akhirnya memendam masalah itu sendiri, karena setiap orang yang masuk ke dalam rutan adalah orang-orang yang tentunya memiliki masalah di dalam hidup mereka baik masalah terhadap orang lain maupun masalah terhadap hukum. Karena banyaknya masalah yang dihadapi mereka tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh terhadap psikologis maupun mental mereka seperti adanya gangguan pada mental yaitu stres.

Stres termasuk pada *problem* emosional yang terletak pada pikiran yang tidak logis atau irrasional. Melakukan perbuatan kriminal dan bahkan melanggar aturan yang berlaku di masyarakat, maka dapat mengakibatkan seseorang mendapatkan ganjaran di rutan atau lembaga pemasyarakatan. Menjalani perubahan kehidupan sehari-hari di rutan dapat menyebabkan seseorang menjadi stres. Warga binaan yang mengalami stres dapat berbentuk gangguan fisiologis dan juga gangguan psikologis. Gangguan fisiologis seperti sering merasa pusing, batuk, terkena penyakit kulit, dan bahkan sukar tidur. Sedangkan gangguan psikologis yaitu seperti hilangnya semangat dan gairah hidup, sering merasa bingung, sulit untuk fokus, rasa gelisah, resah serta mudah marah dan tersinggung.¹⁴

¹⁴ Ali Sati & Sari Harahap, "Intensitas Dukungan Keluarga dalam Mengurangi Tingkat Stres pada Warga Binaan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan", dalam *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman*, Vol. 06, No. 1 (Juni, 2020), h. 69–86.

Membahas mengenai stres, setiap individu tentunya pernah mengalami keadaan yang membuatnya stres. Demikian pula dengan warga binaan wanita yang hidup di dalam rutan, mereka merasa stres karena keterbatasan berinteraksi dengan masyarakat luar. Stres muncul disebabkan oleh berbagai macam tekanan dari pikiran, perasaan, atau masalah dalam hidup. Setiap dari mereka yang mengalami stres, tentu akan berbeda-beda cara mengendalikan stres yang sedang dialaminya, dan banyak juga dari mereka yang tidak dapat mengendalikan stresnya dengan baik. Utami dan Pratiwi mengungkapkan bahwasannya yang lebih rawan mengalami stres yaitu warga binaan wanita dibandingkan warga binaan pria.¹⁵

Usia para tahanan wanita di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang yaitu berkisar dari usia 22 tahun sampai 57 tahun, usia tersebut termasuk pada masa dewasa awal sampai masa akhir kehidupan.¹⁶ Bukan hanya dilihat dari jenis kelamin saja yang lebih rawan mengalami stres, usia pun menjadi salah satu faktor penyebab seseorang mudah mengalami stres. Usia juga berpengaruh terhadap kemampuan mengontrol diri untuk mengelola emosinya.

Menurut Daniel Goleman dalam Winda I. P. Wulur, seseorang dikatakan bisa mengelola emosinya yaitu ketika seseorang tersebut dapat menghibur diri sendiri, melepaskan kemurungan, kecemasan, atau ketersinggungan serta mampu untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.¹⁷ Kebanyakan dari warga binaan wanita

¹⁵ Nur Alizah, "Efektivitas Bimbingan Individual Dalam Mengatasi Stres Perempuan Lapas Kelas IIA Parepare" (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Program IAIN Parepare, 2022).

¹⁶ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2011), h. 31.

¹⁷ Winda I. P. Wulur, dkk, "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Manajemen Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Manado", dalam *ejournal keperawatan*, Vol. 1, No. 1 (Agustus, 2013), h. 5.

Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang belum mampu mengendalikan emosi negatifnya dengan baik, sehingga pengelolaan emosi yang rendah dari warga binaan wanita menyebabkan pengelolaan stres yang rendah pula.

Warga binaan wanita yang berada di rutan harus bisa mengendalikan emosi negatifnya dengan baik seperti bercerita kepada teman untuk melepaskan kekhawatiran, mengungkapkan masalahnya dengan menulis ataupun melakukan kegiatan-kegiatan positif lainnya. Hal itu sangat penting bagi warga binaan wanita agar terhindar dari stres yang berat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan atau menurunkan tingkat stres yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok yang diberikan pada konseli warga binaan wanita memberikan peluang bagi konseli untuk saling bercerita mengenai permasalahan yang sedang dialaminya. Setiap konseli memperoleh solusi atau saran nyata dari konseli lainnya yang mungkin konseli tersebut memiliki masalah yang sama dengan dirinya yang sudah berhasil memecahkan masalah tersebut. Cara atau metode pemecahan masalah didapatkan oleh konseli dengan nyata dari konseli lainnya. Konseling kelompok juga memberikan kesempatan untuk saling menceritakan pengalaman antar anggota kelompok karena setiap konseli memiliki kepribadian yang serupa. Saran dan pemikiran dari beberapa orang pastinya akan lebih baik dibandingkan hanya saran dari satu orang saja.¹⁸

Teknik yang digunakan pada proses konseling kelompok untuk warga binaan wanita adalah teknik menulis ekspresif. Menulis

¹⁸ Bayu Febrianto dkk., "Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Pemasyarakatan", dalam *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 07, No. 01 (2019), h. 136.

ekspresif lebih memudahkan warga binaan untuk mengekspresikan diri, meluapkan perasaan, mengemukakan ide, menceritakan kejadian-kejadian yang telah terjadi, ataupun *problem* yang sedang dihadapinya dengan jujur, terbuka dan leluasa.

Pelaksanaan menulis cukup mudah bagi warga binaan wanita sebagai teknik untuk mengekspresikan dirinya, itu alasan peneliti memilih menulis ekspresif sebagai teknik dalam proses layanan konseling kelompok. Terkadang seseorang lebih nyaman mengungkapkan perasaannya lewat tulisan dibandingkan dengan bercerita langsung. Teknik menulis ekspresif ini juga sudah pernah dilakukan ketika peneliti melakukan praktik profesi lapangan di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang. Respon dari warga binaan wanita pun baik dan kebanyakan dari mereka suka menulis ketika di dalam kamar.

Utami & Kumara dalam Idamayanti BJ menjelaskan bahwa ketika seseorang menulis sesuatu yang baik, maka dampak baik dari kejadian tersebut semakin membuat perasaan itu bermakna dan bernilai serta bersyukur. Sedangkan jika seseorang menuliskan hal negatif yang dialaminya, maka yang terjadi adalah pengurangan pengekanan, penilaian ulang, dan akan menanggapi hal tersebut dengan lebih bijak, karena pada saat menulis dan menuangkan hal tersebut merupakan bentuk penilaian yang diulang oleh seseorang sehingga menjadikannya lebih bijaksana dalam menghadapinya. Setiap emosi negatif yang pernah dialami, lalu diulang lagi merasakannya dalam tulisan ekspresif, maka saat itu seakan-akan menjadi pengalaman kedua yang sama dihadapi dalam waktu yang

berbeda, tentunya seseorang akan memiliki pandangan yang berbeda dengan pengalaman tersebut.¹⁹

Pennebaker dan Francis dalam Idamayanti BJ menjelaskan bahwa menulis sebagai media untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang jika tidak diungkapkan maka akan berdampak negatif terhadap tubuh dan pikiran secara fisik maupun psikis. Pennebaker juga menyatakan bahwa mutu dari menulis merupakan suatu kemampuan mengurangi penahanan. Kejadian-kejadian masalah yang mengganggu kemudian dituliskan kembali maka akan memberikan pemahaman baru mengenai kejadian emosional itu sendiri. Pennebaker dan Chung dalam Idamayanti BJ juga mengungkapkan bahwasannya menulis memiliki dampak positif pada sistem imun individu dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Sehingga menulis ekspresif dianggap mampu untuk mereduksi stres karena ketika seseorang berhasil mengungkapkan perasaan negatifnya seperti perasaan sedih, kecewa, marah, duka ke dalam tulisan, maka seseorang itu akan mulai memperbaiki perilaku, dan dapat menambah inspirasi, membangkitkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik.²⁰

Teknik menulis ekspresif perlu diterapkan kepada warga binaan wanita agar mereka dapat mengungkapkan perasaan negatifnya dengan menulis, karena ketika sebagian orang tidak dapat bercerita langsung kepada teman maka salah satu cara lain untuk tetap bercerita yaitu dengan cara menulis. Menuliskan peristiwa-

¹⁹ Idamayanti BJ, "Penerapan Teknik *Ekspressif writing* Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Makassar", (Skripsi Program S1 Fakultas Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UIN Makassar, 2019), h. 8.

²⁰ Idamayanti BJ, "Penerapan Teknik *Ekspressif* ", ..., h. 9.

peristiwa masalah akan memberikan pemahaman baru mengenai peristiwa emosional itu sendiri dan dapat mengendalikan stres dengan baik selama menjalani masa tahanan di Rumah Tahanan Negara.

Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang merupakan sarana pemerintah yang dipergunakan untuk menunjang kegiatan pembinaan para tahanan yang berada di kota Serang. Kapasitas penghuni Rutan Kelas II B Serang yaitu 274 orang, namun pada kenyataannya penghuni rutan melebihi kapasitas atau disebut *over* kapasitas. Terdapat dua blok yaitu blok pria dan blok wanita. Blok pria terdapat 12 kamar, sedangkan blok wanita terdapat 3 kamar. Para tahanan yang berada di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang berasal dari latar belakang kejahatan yang berbeda-beda dan sedang menjalani hukumannya sebagai dampak dari kejahatan yang mereka telah perbuat. Jumlah tahanan yang melebihi kapasitas rutan dengan rentan usia dewasa awal sampai dewasa akhir yang diasumsikan kurangnya pengetahuan dan kemampuan untuk mengendalikan stres saat menjalani masa tahanan. Jika warga binaan tidak dapat mengendalikan stresnya, maka rutan akan menjadi tempat yang sangat rawan akan kondisi psikologis yang buruk jika lembaga tersebut tidak peduli dengan kondisi psikologis warga binaan.

Tingkat stres yang dialami oleh warga binaan wanita yaitu pada tingkat stres sedang sampai berat, tingkatan stres tersebut merujuk pada pendapat Priyoto di atas dan disandingkan dengan data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara dengan warga binaan wanita pada saat pra penelitian, mereka mengalami stres berat biasanya ketika awal masuk ke rutan. Mereka merasa takut, bingung, perasaan cemas yang berlebihan untuk menghadapi kondisi lingkungan yang baru. Tingkat stres sedang juga biasanya dialami

oleh warga binaan yang sudah lumayan lama berada di rutan, mereka merasa jenuh yang mengakibatkan tidak teraturnya pola tidur dan merasa bosan karena selalu melakukan kegiatan yang berulang tanpa adanya kebebasan dan selalu dalam pengawasan para petugas.

Menurut data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara kepada warga binaan wanita saat pra penelitian mengenai kegiatan yang berulang-ulang setiap hari di rutan yaitu, diawali pagi hari para warga binaan wanita melakukan senam pagi yang dipimpin oleh petugas dibidang pembinaan, senam dilakukan di luar kamar. Siang hari mereka diperkenankan keluar kamar, ketika dibesuk oleh keluarga atau kerabat saja. Ketika tidak ada yang membesuk, mereka biasanya menonton televisi, merajut, atau melakukan kegiatan lainnya yang bisa dilakukan di dalam kamar. Sore hari warga binaan wanita diperkenankan beraktivitas di luar kamar sampai menjelang maghrib, namun warga binaan pria dan wanita tidak diperkenankan untuk bertemu atau melakukan aktivitas bersama.²¹

Kegiatan seperti itu dilakukan secara berulang-ulang dan selalu dalam pengawasan para petugas, tidak adanya kebebasan berinteraksi selama mereka berada di rutan. Maka dari itu dapat menyebabkan warga binaan wanita merasa bosan dan jenuh yang mengakibatkan stres saat menjalani masa tahanan di rutan. Menurut Harsono, tahanan yang berada di rutan adalah seseorang yang sedang mengalami krisis, sedang berada di persimpangan jalan, sedang mengalami disosialisasi dengan masyarakat, sedang merencanakan kehidupan baru setelah keluar dari rutan.²²

²¹ NN, dkk, Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang, Diwawancarai oleh penulis di Rumah Tahanan Kelas II B Serang, 27 Juli 2023.

²² Iqbal Rafi, dkk, Penanganan *Coping Stres*, ..., h. 98.

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari hasil pra survei dengan cara wawancara kepada beberapa warga binaan pemasyarakatan wanita yang berada di dalam Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang, bahwasannya mereka sering merasa stres yang disebabkan karena rasa jenuh dan bosan. Kondisi stres para tahanan pada umumnya dikarenakan terbatasnya aktivitas yang mereka lakukan. Sebelum masuk ke dalam rutan tentu saja para tahanan sangat merasakan kebebasan tanpa adanya pengawasan khusus, mereka dapat melakukan aktivitas dengan sesuka hati, dapat mengonsumsi makanan kesukaan dengan bebas, dan dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa dibatasi oleh waktu. Sedangkan di dalam rutan, semua aktivitas yang dilakukan oleh para warga binaan wanita tentunya di bawah pengawasan para petugas.²³

Warga binaan wanita juga merasa selalu dibayangi berbagai perasaan negatif seperti kesepian, menyesal, rasa bersalah, putus asa, dan hilangnya harapan akan masa depan yang menjadi sumber stres selama menjalani masa tahanan. Para warga binaan wanita tidak dapat menyalurkan kekhawatiran dan berbagai macam bentuk stres yang dialaminya. Mereka merasa sukar untuk mengungkapkan kepada teman karena merasa malu, tidak terbiasa bercerita, serta menganggap bahwa satu sama lain merasakan hal yang sama yaitu stres. Oleh karena itu, warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang perlu diberikan fasilitas untuk mengungkapkan emosi negatifnya secara bebas tanpa ada rasa takut dengan diadakannya layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif.

²³ YS, Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang, Diwawancarai oleh penulis, 27 Juli 2024.

Berdasarkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Warga Binaan Wanita Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Serang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat warga binaan wanita mengalami stres dikarenakan terbatasnya aktivitas yang mereka lakukan dan selalu dalam pengawasan petugas.
2. Terdapat faktor internal yaitu penyebab stres yang berasal dari diri sendiri seperti rasa takut yang berlebihan, dan selalu dihantui rasa bersalah.
3. Terdapat faktor eksternal yaitu penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang seperti tertimpa musibah atau bencana alam, *problem* orangtua, dan lain sebagainya.
4. Terdapat warga binaan wanita yang wawasan dan kesadarannya kurang mengenai bagaimana cara untuk mengendalikan stres yang dialaminya.
5. Belum adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang sebagai salah satu program untuk menurunkan tingkat stres warga binaan.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, agar dapat memudahkan dalam memahami ruang lingkup permasalahan yang dibahas maka

peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini yaitu pada keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat pada stres warga binaan wanita. Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kondisi tingkat stres warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif?
2. Bagaimana tahapan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif?
3. Apakah konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif efektif untuk menurunkan tingkat stres warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan diantaranya yaitu:

1. Untuk mengetahui kondisi tingkat stres warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang sebelum dan sesudah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif.
2. Untuk mengetahui tahapan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif.
3. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stress pada warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini ditujukan untuk menambah dan mengembangkan keilmuan bimbingan dan konseling serta membantu memberikan gambaran kepada konseli tentang teknik dalam layanan konseling kelompok dan dijadikan sebagai acuan pada penelitian sejenis mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk menurunkan tingkat stres pada warga binaan wanita Rumah Tahanan Negara Kelas II B Serang.

2. Manfaat praktis

a. Bagi warga binaan wanita

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan manfaat kepada warga binaan wanita mengenai mengelola stres dengan baik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif.

b. Bagi penulis

Penelitian ini semoga dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti, serta meningkatkan keterampilan konselor dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam layanan konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif maupun praktik lapangan lainnya, sehingga peneliti dapat memahami permasalahan-permasalahan yang ada dan dapat menyelesaikannya dengan baik.

F. Definisi Operasional

1. Stres

Stres yaitu dimana kondisi seseorang yang sedang dalam ancaman atau tuntutan untuk menyesuaikan dirinya dengan keadaan baru, dan seseorang itu menilai kondisi tersebut sebagai beban. Stres juga muncul akibat dari pikiran negatif atau irrasional, dan tidak dapat mengendalikannya dengan baik.

2. Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bersifat memecahkan masalah dan pengembangan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memecahkan suatu masalah pribadi dari anggota kelompok dibawah pengawasan pemimpin kelompok atau konselor. Setiap anggota kelompok diperkenankan untuk menceritakan permasalahan-permasalahan yang sedang dialaminya, setiap anggota juga akan memperoleh solusi atau saran nyata dari konseli lainnya yang mungkin konseli tersebut memiliki masalah yang sama dengan dirinya yang sudah berhasil memecahkan masalah tersebut.

3. Menulis ekspresif

Menulis ekspresif merupakan kegiatan menulis sederhana yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan suatu kejadian atau pengalaman, emosional, bahkan traumatis yang melekat pada individu, agar seseorang dapat lebih memahami peristiwa yang terjadi dan dapat mengetahui cara-cara untuk mengatasinya. Teknik menulis ekspresif juga sangat mudah untuk dilakukan, karena tidak harus mempunyai kemampuan khusus untuk menulis.